

## FitFood made easy PDF

Sjanett de Geus



*Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.*



**DOWNLOAD PDF**

Schrijver: Sjanett de Geus  
ISBN-10: 9789082624700  
Taal: Nederlands  
Bestands grootte: 1933 KB

## OMSCHRIJVING

Of je nu graag wat wil afvallen, beter wil presteren, van vervelende lichamelijke klachten af wil komen of gewoon op zoek bent naar wat extra inspiratie in de keuken. Om je doelen op een duurzame manier te behalen is het belangrijk dat je niet op plezier en gemak beknibelt! Vergeet one-size-fits-all eetschema's of dieetgoeroes en ga terug naar de basis van pure voeding en gezond verstand met FitFood. We focussen op volwaardige maaltijden die glutenvrij zijn geen geraffineerde suiker bevatten en zo veel mogelijk zuivelvrij zijn. Geen ellenlange bereidingstijden of exotische ingrediënten maar gerechten die zonder al te veel moeite op tafel staan en die bij iedereen in de smaak zullen vallen. Er zijn zo veel fijne kookboeken op de markt, waarom er dan zelf eentje maken? Omdat we het vervelend vonden dat bij die recepten vaak de eiwitten misten, of juist geen gezonde vetten bevatten, of uit enkel koolhydraten bestonden. We wilden geen fad-recepten, maar ons lijf fatsoenlijk voeden met alle voedingsstoffen die het nodig heeft! De volwaardige maaltijd én gemak staat bij ons hoog in het vaandel namelijk. En daar helpen we ook graag andere mensen mee. FitFood Made Easy doet precies dat: jou van volwaardige voeding voorzien, zonder poespas of gedoe. Net als onze FitFood-principes is dit kookboek toegankelijk én toepasbaar voor iedereen die zijn levenswijze (verder) wil verbeteren en zijn doelen wil behalen. Alle recepten in dit boek zijn berekend op de energiebehoeftes die een actief lichaam nodig heeft. Dit vertaalden we naar lekkere, praktische en eenvoudige recepten. Ook delen we onze persoonlijke tijdbesparende tips met je. Alles om het jou zo makkelijk mogelijk te maken om je doelstellingen te halen.

## **WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Simple, Fresh, Wholefoods, Delivered NZ Nationwide. Eat fit. Live well.

FitFood Made Easy. Zoals jullie weten ben ik dol op lekker en gezond eten. Zelf ben ik regelmatig in de weer met gezonde(re) baksels en lekkernijen.

Fitfood is New Zealand's premier gourmet & healthy ready meal company. Delivering fresh meals twice weekly nationwide across New Zealand. Healthy, convenient, affordable.

**FITFOOD MADE EASY**

[Lees verder...](#)